

Drejebog: 'Sundhed og risikoadfærd'

Drejebogen er en disposition over forløbet og beskriver de enkelte elementer i forløbet samt formål. Brug den som en oversigt, så du har overblik over forløbet og brug Powerpoint-oplægget til undervisningen. I PP-oplægget finder du noter og øvelsesbeskrivelser.

Disposition	Tid	Indhold	Redskaber /medbring:
Sundhed og risikoadfærd	60 min.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Intro: aktivitet, film og oplæg om lunger (15 min.) 2. Oplæg om lunger (15 min.) 3. Gruppearbejde: diskussion og holdninger (15 min.) 4. Holdningsleg (10 min.) 5. Afslutning (5 min.) 	<ul style="list-style-type: none"> • PowerPoint slides fra Lungeforeningen • Et sugerør pr. elev • En ballon og en papirpose (alternativt en frysepose) • 1 sæt holdningskort • 1 sæt cases til dilemma-spil

1. Intro: aktivitet, film og lungerne - 15 min.

Formål: Giver deltagerne klarhed over, hvad de skal lave i løbet af dagen.

De første 15 indeholder følgende elementer:

Præsentation af undervisningsforløbet: Præsenter hvad de skal igennem i dag. Sig at dagens program lægger op til, at de skal være med og deltage i undervisningen og at dagen bliver sjovere, hvis de er med.

Navnerunde: Er du ekstern underviser i klassen, så start med en navnerund. Det skaber en form for åbenhed selvom du ikke nødvendigvis når at lære navnene at kende. Men det skaber en god stemning.

Alle dem som: En aktiv intro, der sætter gang i eleverne med at tænke på, hvad lungerne er. Legen skaber refleksion om betydningen og brugen af vores lunger i hverdagen, såvel som opmærksomhed på, hvornår vi bruger lungerne. Det er en sjov leg, hvor man får pulsen lidt op og et smil på læben. Legen kan bruges til 'ryste lidt op' i folk og skabe ny energi.

Sugerørsøvelse: eleverne mærker på egen krop, hvad det vil sige at have en nedsat lungefunktion.

Vis filmen Runner's high: Fortæl, som optakt til filmen, at det er vigtigt at sætte fokus på lungerne og hvorfor man skal holde sig sund. Vis filmen "Runner's high". Den får dem i gang med at tænke over, hvad lungerne betyder. Den varer 1.21 minut. Findes på Youtube under "Mærk Vejret" film eller på dette link: www.youtube.com/watch?v=CLeSLDCqm5E (link er også indsat i Powerpoint-oplægget)

2. Oplæg om lungernes betydning for kroppen - 15 min.

Formål: giver eleverne en forståelse af lungerne, sundhed og hvad der sker med kroppen ved rygning eller anden form for risici. Det er baggrundsviden, de skal bruge i gruppearbejdet og den sidste fælles holdningsleg.

Metode: Vis PP-oplægget. Tag udgangspunkt i hvad eleverne ved. Spørg først, hvad de ved om lungerne og hvad de forbinder med lungerne. Ud fra det kan du forme dit oplæg ved brug af noterne i PP-oplægget.

Øvelser: ballon vs. Papirpose, Prøv det på egen krop og sprællemænd. Øvelserne er alle beskrevet i PP-oplæg.

Oplægget bygger på, hvad der står i temaet *Piv i lungerne* på www.livilungerne.dk.

3. Gruppearbejde: dilemmaøvelse - 15 min.

Formål: Eleverne skal forholde sig til cases om rygning og unge. De skal diskutere, hvordan de ville reagere i forskellige situationer.

Metode: Bed eleverne gå i grupper af 2-3 og giv dem min. 2 cases. Bed dem læse casen og diskutere spørgsmålene. Giv dem 5 minutter til at tale om deres cases. Saml op fælles og giv hver gruppe et par min. til at fortælle, hvad de har talt om.

4. Holdningsleg - 10 min.

Formål: Eleverne skal forholde sig til en række udsagn om sundhed og rygning og argumentere for deres holdninger.

5. Afslutning - 5 min.

Formål: Afslut dagens forløb og saml op på, hvad eleverne har lært.

Metode: Du kan bruge din egen eller følgende metode til evaluering. Tegn en kuffert på tavlen. Spørg eleverne, hvad der er blevet talt om i løbet af dagen, hvad de har lært og hvad de tager med sig. Det de nævner skrives på kufferten, så det visuelt ligner, at de kan tage det med sig i kufferten.

Sig tak for deres deltagelse i øvelserne og oplægget.

Drejebogen og materialet til forløbet Sundhed og Risikoadfærd kan hentes på Lungeforeningens undervisningssite Liv i Lungerne på www.livilungerne.dk/temaer/rygning